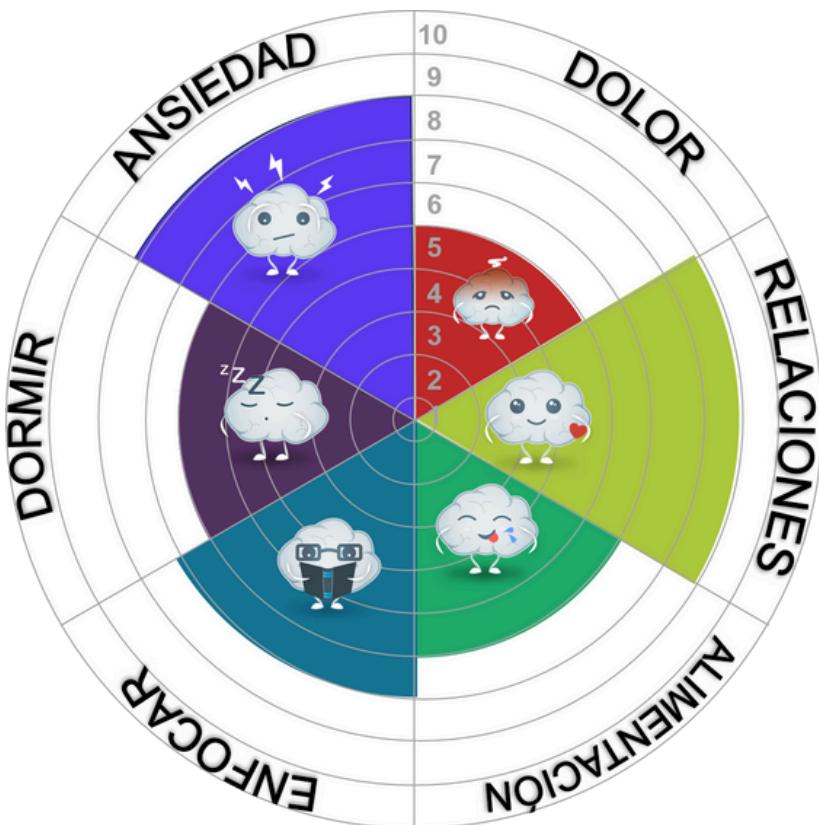


LA RUEDA WEMIND

Llena la Rueda WeMind, evalúa las principales áreas de tu salud mental y emocional y descubre cómo módulos creados basados en Mindfulness, Hipnosis y técnicas cognitivas pueden transformar tu mente con solo practicar unos minutos al día.



WeMind te acompaña en tu camino hacia el bienestar mental. ¿Comenzamos?



¿QUÉ ES LA RUEDA WEMIND?

La Rueda WeMind es una herramienta práctica que te ayuda a reflexionar sobre tu estado actual en diferentes áreas de tu vida relacionadas con el bienestar. Este ejercicio te permite visualizar fácilmente el equilibrio entre la salud mental, emocional y física, destacando dónde ya te va bien y dónde puedes concentrar más energía para mejorar.

¿Cómo funciona?

Paso 1: Evalúa cada área (Ansiedad y Estrés, Sueño, Concentración, Nutrición, Relaciones y Dolor Crónico) respondiendo **2 preguntas por tema** en una **escala del 1 al 5**, donde: 1 muy insatisfecho, 2 insatisfecho, 3 indiferente, 4 satisfecho y 5 muy satisfecho. Lea las preguntas con atención y piense en cómo se siente actualmente.

Paso 2: Suma los puntos de cada tema.

Paso 3: Marca el resultado en tu Rueda WeMind y determina qué áreas requieren mayor atención.

Paso 4: Evalúa cada área según la clasificación:

2-3: Muy insatisfactorio o problemático.

4-6: Aceptable (el área cumple parcialmente con los requisitos, pero requiere atención).

7-8: Bueno, pero aún se puede mejorar.

9-10: Área muy satisfactoria, bien equilibrada y como se esperaba.

Elige tu próximo módulo en la app según tu puntuación. El área con la puntuación más baja debe ser tu prioridad, y te recomendamos empezar por ella después de completar el ciclo de Fundamentos.

- **Consejo 1:** ¡No hay nada correcto ni incorrecto! Sé honesto contigo mismo y usa esta herramienta como punto de partida para elegir los siguientes módulos.
- **Consejo 2:** Repite este ejercicio cada 6 meses para monitorear los cambios en cada uno de estos aspectos de tu vida.

Ejemplo

★ Tema 1: Ansiedad y estrés

¿Qué tan satisfecho está con (1-5):

1. Su capacidad para afrontar el estrés en su vida diaria? **2**

2. ¿Cómo gestiona la ansiedad cuando surge? **2**

Su puntuación final: $2 + 2 = 4$



EVALUACIÓN POR TEMA

Ansiedad



¿Qué tan satisfecho está con:

1. Su capacidad para afrontar el estrés en su vida diaria?
2. ¿Cómo gestiona la ansiedad cuando surge?

Su puntuación final: ___ + ___ = ___

Dormir



¿Qué tan satisfecho está con:

1. La calidad de su sueño actual?
2. ¿Su capacidad para relajarse antes de acostarse?

Su puntuación final: ___ + ___ = ___

Enfocar



¿Qué tan satisfecho está con:

1. Su concentración en sus actividades diarias?
2. Qué tan productivo es en las tareas que considera importantes?

Su puntuación final: ___ + ___ = ___



EVALUACIÓN POR TEMA

Alimentación



¿Qué tan satisfecho está con:

1. El equilibrio y la calidad nutricional de su dieta?
2. ¿Su relación emocional con la comida (sentimientos de culpa, tristeza, alegría, etc.)?

Su puntuación final: ___ + ___ = ___

Relaciones



¿Qué tan satisfecho está con:

1. ¿La calidad de tus relaciones personales (amistades, familiares, profesionales o románticas)?
2. ¿Cómo te comunicas y resuelves conflictos en tus relaciones?

Su puntuación final: ___ + ___ = ___

Dolor crónico (opcional)



¿Qué tan satisfecho está con:

1. Su capacidad para afrontar el dolor físico en su vida diaria?
2. ¿El impacto del dolor en su estado de ánimo y en el desempeño de sus actividades diarias?

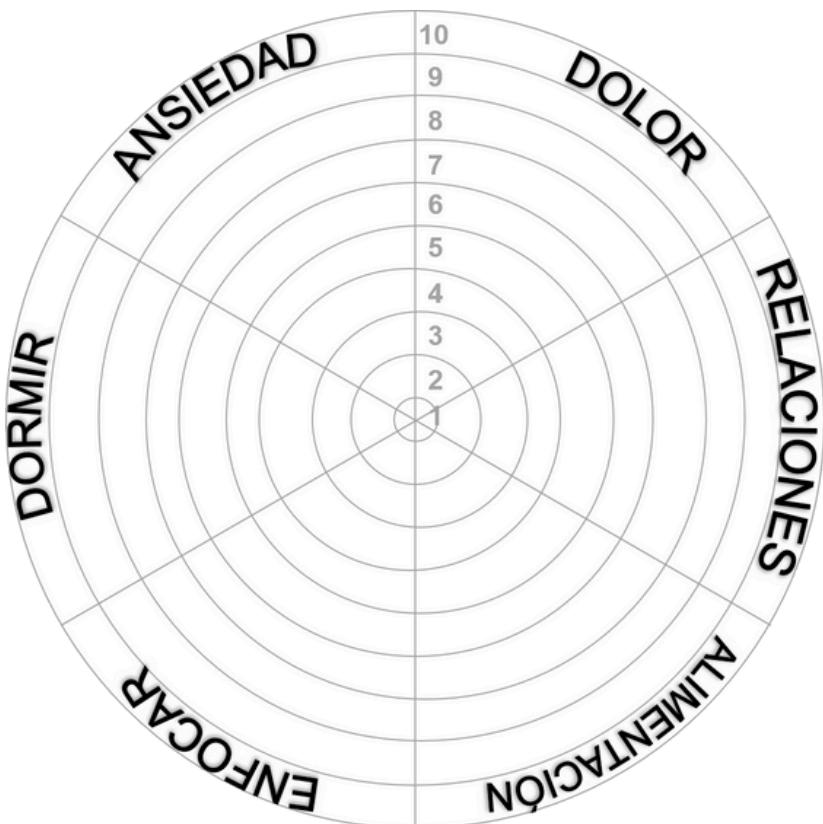
Su puntuación final: ___ + ___ = ___



TU RUEDA WEMIND

Transfiera sus puntuaciones a la tabla a continuación y conecte los puntos para visualizar las áreas de equilibrio y desequilibrio en su vida.

Ansiedad	Dormir	Enfocar	Alimentación	Relaciones	Dolor crónico



¡Felicitaciones por completar la Rueda WeMind!



ANÁLISIS

Ahora tienes una visión clara de las áreas de tu salud que requieren mayor atención. Con esta información, estos son los siguientes pasos en tu camino hacia el bienestar:

1. Complete el módulo Fundamentos:

Comienza con los Fundamentos del Mindfulness y descubre cómo unos minutos de práctica al día pueden aumentar tu equilibrio emocional y proporcionar bienestar mental.

2. Elija un módulo WeMind:

Ansiedad



Reduce tu ansiedad con técnicas de Mindfulness, Hipnosis y Tapping.

Dormir



Duerma más rápido y despierte descansado con técnicas de relajación, meditación e higiene del sueño.

Enfocar



Descubre cómo aumentar tu productividad con ejercicios de mindfulness y visualización.

Alimentación



Mejora tu relación con la comida y encuentra el equilibrio emocional con Mindful Eating.

Relaciones



Fortalece tus conexiones con ejercicios de empatía y comunicación.

Dolor crónico (opcional)



Maneje los síntomas del dolor físico mediante prácticas de atención plena y relajación profunda.



PRÓXIMOS PASOS EN WEMIND

3. Continuar

Y así sucesivamente, elige el siguiente módulo según tu puntuación. Debes repetir los módulos tantas veces como sea necesario para notar los resultados.



**Sea cual sea tu situación actual, puedes empezar a cuidar tu mente y encontrar el equilibrio que deseas hoy mismo.
¡Te acompañamos en este camino!**

Equipo WeMind

